ГИПОХОЛЕСТЕРИНОВОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Гипохолестериновое меню показано при повышенном уровне холестерина и помогает снизить поступление холестерина с продуктами питания, ограничить жирность пищи. Для повышения эффективности диеты и профилактики атеросклероза к диете добавляют гиполипидемическую терапию.

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Завтрак	Злаковая каша на воде с оливковым маслом и свежими/замороженными фруктами/ягодами, некрепкий кофе	Овсяное печенье и обезжиренный йогурт, зеленый чай с лимоном	Паровой омлет из белков, компот	Овсяные хлопья, или отварной коричневый рис с яблоком и курагой, некрепкий чай	Овощные (например, морковно-яблочные) оладьи на пару, обезжиренный йогурт, травяной чай	Салат из свежих овощей, хрустящие многозерновые хлебцы, некрепкий кофе	Тост из цельнозернового хлеба с авокадо и вареным всмятку яйцом, компот
Второй завтрак	Большая груша или яблоко	Салат из моркови с оливковым маслом	Гречневый хлебец с творогом, зеленью и свежим огурцом	Абрикосы или груша	Салат из свежих помидоров и огурцов с оливковым маслом, яблочный сок	Хлебцы, овощной сок	Большая груша или яблоко
Обед	Чечевичный суп, отварная телятина, винегрет, компот	Рыба и овощи на пару, компот	Фасолевый суп, запеченные котлеты из щуки, вежий огурец	Куриный бульон, отварная куриная грудка, овощи на гриле (без масла)	Гороховый суп, один фаршированный перец с мясом и овощами, гарнира из риса, компот	Борщ вегетарианский, печеночные оладьи с кабачком на гриле	Щи без мяса из свежих овощей с ложкой сметаны 15%
Полдник	Печеное яблоко	Пастила без сахара, некрепкий чай без сахара	2 свежих фрукта	Салат из моркови с оливковым маслом	1 среднее яблоко	Мюсли, можно заправить нежирным йогуртом	Тост из цельнозернового хлеба с икрой из баклажанов
Ужин	Овощное рагу или рататуй	Картофельное пюре с отварной постной говядиной	Белковый омлет или сваренное вкрутую яйцо, помидоры, заправленные оливковым маслом	Куриная грудка, запеченная с цветной капустой, морковью и брокколи	Рыбные котлеты на пару, запеченные овощи с оливковым маслом	Запеченная рыба (лососевые), тушеная фасоль	Творог, запеченная тыква, 2-3 галеты

Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом. Сбалансированное питание, обеспечивающее нормальное функционирование организма, требует правильного распределения белков жиров и углеводов. **Физиологическая потребности в калориях для взрослых - от 2150 до 3800 ккал/сутки для мужчин и от 1700 до 3000 ккал/сутки для женщин.** При этом белки должны составлять 13% от общей калорийности суточного рациона, жиры - 33%, а углеводы - 54%. Важно, чтобы белки животного происхождения составляли не менее 55% от всего потребляемого белка, а доля растительных масел в общем количестве жиров не превышала 30%.[1,2]

Информация в данной памятке носит справочный характер и не заменяет профессиональную консультацию врача

1. Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. 2008.
2. ВОЗ. Здоровое питание. [Электронный ресурс]. URL: www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet (дата обращения: 01.08.2024).